



Shoarmakip met abrikozencouscous

en geroosterde groenten met citroenyoghurt



30-40min



2 personen

Wij gebruiken graag shoarmakruiden in onze gerechten, omdat ze alles direct een fijne Midden-Oosterse smaak geven. Zoals deze malse kip met shoarmakruiden, die we serveren op een bedje van abrikozencouscous en afmaken met zoete aardappel uit de oven en frisse yoghurtsaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 15g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 kipfilet
- 200g couscous ¹
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- hapjespan of koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 27.9g, koolhydraten 120.5g, eiwit 43.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil en snijd de **zoete aardappel** in vingerdikke staafjes. Pel en snijd de **ui** in partjes. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Meng de **helft van de shoarmakruiden** met 1-2el olijfolie en 1/2tl zout. Meng in een apart kommetje 1el honing met 1tl (balsamico)azijn.



4. Couscous maken

Doe 400ml water en de **rest van de shoarmakruiden** in de gebruikte koekenpan en breng aan de kook. Voeg de **couscous** en **abrikozen** toe, draai het vuur uit en dek de pan af. Laat 8-10min staan, tot de **couscous** het water heeft opgenomen en gaar is.



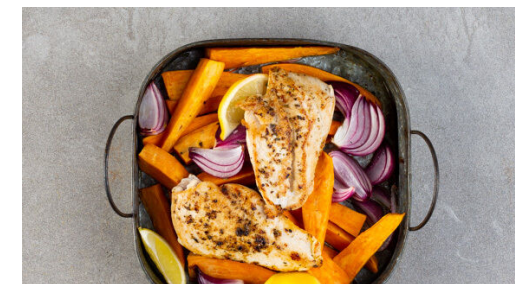
2. Groenten roosteren

Hussel de **aardappel**, **ui** en **citroenpartjes** in een ovenschaal om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **groenten** 20-25min in de oven. Hak de **verse kruidenblaadjes** fijn. Schep de **ovengroenten** na 10min om en besprenkel met de **honing-azijn**.



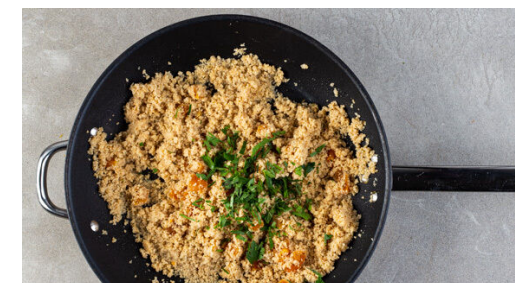
5. Citroenyoghurt maken

Haal voorzichtig **1 citroenpartje** uit de ovenschaal. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn en meng met de **yoghurt** en 1el olijfolie en en knijp het **citroenpartje** erboven uit. Breng de **yoghurt** op smaak met zout en peper.



3. Kip meebakken

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf in met de **shoarma-olie**. Verhit een middelgrote koekenpan of hapjespan op hoog vuur en braad de **kip** 1-2min per kant. Leg het **vlees** bovenop de **ovengroenten** en bak 10-15min mee, tot de **kip** gaar en goudbruin is. Maak de koekenpan niet schoon.



6. Couscous afmaken

Roer **2/3e van de verse kruiden** en 1el olijfolie door de **couscous**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **couscous** en de **ovengroenten**. Garneer met de **citroenrasp** en de **rest van de kruiden**. Geef de **citroenyoghurt** en de **rest van de citroenpartjes** erbij.